THE RECOVERY KERNEL

*Katharsis va emergentsiya seriyasi.*

# THE CHRYSALIS

**Tabiatni o‘rganish, jonivorlar arxetiplari va rivojlanish ilmi.**

**Qurushxonada nima sodir bo'ladi?**

*Gugurtli qurtning immunitet tizimi uning o'z to'qmalariga hujum qiladi. Hazm qilish ensimlari tanani organik moddalarga aylantiradi. Deyarli barcha tuzilmalar yo'q bo'ladi. Faqat oz sonli, uyquda bo'lgan hujayralardan iborat guruhlar – imaginal diskalar – yashab qoladi. Ushbu diskalar suyuqlikni tashkil qiladilar va kaptarbachani quradilar.*

**Kupitka yaxshilangan chuvalqonga aylangan emas. Bu eriydigan qoldiqlaridan qurilgan butunlay boshqa organizm. Va xotira - chuvalqoning hayotidagi tajriba va bilim - eritish jarayonidan o'toladi.**

---

## Katharsis – So'z va uning haqiqiy ma'nosi.

**THE CENTURION — Yunon tilidagi "κάθαρσις" so'zidan olingan bo'lib, "tozalash" degan ma'noni anglatadi. Uzoq vaqt davomida saqlab turilgan narsalarni chiqarib yuborish.**

Katharsis ikkita kelib chiqishga ega bo'lib, ularning ma'nosi bir-biriga mos keladi. Gippokrat uni tibbiyotda qo'llagan - tanadan kasallik sabab yig'ilgan moddalar chiqarilishi uchun. Aristotel esa uni estetika sohasida ishlatgan - buyuk tragediya tomoshabinlarida uyg'otadigan rahmli va vahima hislarini yo'q qilish uchun. Ularning o'rtasidagi bog'liqlik: ikkala holatda ham, katharsis bu narsa yig'ilib, ushlab turilib, idishga bosim o'tkazayotgan bo'lsa, u holda uning oxirida chiqarilishi natijasidir.

Tiklanayotgan shaxs biror narsani ushlab turibdi. Bu, oqibatning, yo'qolishning, va ayniqisa, yig'ilish natijasida paydo bo'lgan xijjalat hissi og'irligi. Katarsis bu og'irlikni unutish emas. Bu uning chiqarilishi – ushlab turilgan og'irlikning tizim orqali o'tishi va u kiritilgandan farqli holda chiqib ketishi. Konteyner yo'q bo'lmaydi. Undagi bosim esa kamayadi.

Klassik dunyoda yunon tragediyasi bir turdagi "quti" vazifasini o‘tadi: amfiteatr, umumiy hikoya, kollektiv guvohnlik, marosim ramkasi, bu esa insonning to'liq emotsional intensivlikni his etishiga imkon beradi, lekin uni yo'q qilmaydi. Tabiat

esa boshqa turdagi "quti"ni taqdim etadi. Hayvon o‘zining tabiatiga muvofiq harakat qiladi – parchalanish, navigatsiya, qaytish, paydo bo'lish – bu esa tomoshabinga o'z ichidagi voqealarga ramka yaratadi.

## Katartis nima talab qiladi?

| Elemen | Tabiatda. | Tiklanish davrida |
|---|---|---|
| Idish | Kukurtli qovoq. Lososning yo'laloqi bo'lgan daryo. Chichakdagi davrni o'tkazadigan yer osti bo'shligi. Qisqaq tilla baliqining olgan qobig'i. | Tiklanishning boshlang'ich bosqichi. Kundalik tuzum. Tabiat o'zi ham shunday – u, qayg'u va qo'rquni yutib olishga yetarli katta, lekin ulardan vayron bo'lmaydi. |
| Ruxsat | Tabiat buzilish haqida muzokaralar olib borishmaydi. G‘umaychaning immunitet tizimi, buzilishning to‘g‘riligi haqida so‘rashga moyil emas. Jarayon shartlar mos bo'lganda boshlanadi. | O'z kechinishlaringizni butunlay, boshqa odamlarning qulayligi uchun emas, shunchaki ularni kamaytirishga urinmasdan his qilishga ruxsat berish. Bu ruxsat faqat o'zingiz tomonidan berilishi mumkin. |
| Guvoh | Tabiatni o'rganuvchi odam, paydo bo'layotgan kapalakni to'g'ri ko'radi – hech qanday tasavvur qilmaydi, talqin qilmaydi, faqatgina ko'radi. Guvoh aralashmaydi. Guvoh mavjud va aniqdir. | O'z ichidagi, hissiy kuchayishni buzilmasdan kuzatuvchi qism. Meditatsiya qiluvchining ongini ifodalovchi qism. Bu qism shunday deydi: "Bu qayg'u, va bu yerda qayg'u to'g'ri". |
| Integratsiya | Kupitka o'zning qurt bosqichini qayg'u bilan eslay olmaydi. Urg'uchi joyida vafot etgan losos, qaytish jarayonini yakunlagan - bu yakunlash ma'nidir. | Ozodlikdan keyingi ma'no izlash. Bu tajriba nima o'rgatadi? Quyida keltirilgan jonivor arketiplari integratsiya vositalari bo'lib, ular tajribaga shaxsiy tarixidan kengroq ramka beradi. |

# 2-bo'lim — Lichka bosqichi: Parchalanish biologiyasi.

**THE CENTURION — Gulsifat har doim chuchukda bo'lgan. Imajinal disklar hamisha mavjud bo'lgan.**

Holometabolik metamorfoz haqida fan biladiganlar, uning tasviriy tavsiflaridan ko'ra, hayratlanarli va go'zaldir.

Chrysalis yopilganda va o'zgarish boshlanganda, immunitet tizimi bunday sharoitlarda "katastrofalik organ buzilishi" deb ataladigan jarayonni boshlaydi. Hazm qilish fermentlari tananing ichki bo'shlig'iga tarqaladi. Mushak to'qimalari, yog' bezlari, aksariyat organlar - biologlar tomonidan "organizmali suyuqlik" deb ataladigan, tuzilmas biologik moddalarni o'z ichiga olgan boy oziq moddasi eritmasiga aylantiriladi.

Nima eritilmaydi: imaginal disklar. Bu, boshidan beri chuvalqonga mavjud bo‘lgan, hushyor holatda, himoyalangan va kutayotgan, ajralmagan hujayra klasterlari. Ular Blueprint hisoblanadi. Ular butun chuvalqa hayotidagi davrni ifodalashmasdan yashab o'tishdi. Chuvalqaning immunitet tizimi hamma narsaga hujum qiladi va ayniqisa, imaginal disklariga hujum qilmaydi.

Organizmning suyuqlik qismida, imaginal disklar faollashadi. Ular o'z atrofidagi erigan moddalarni tartibga soladilar. Ular qanotlarni, murakkab ko'zlarni, turli nafas tizimini va proboscisni quradilar. Kapalak, chuvalqonga aylanganidan keyin qoldiq qolgan materiallardan yaratiladi.

| Biologik fakt. | Bu nima degani? |
|---|---|
| Imajinal disklar chuchukda boshidan beri mavjud bo'lgan. Ular metamorfoz davrida paydo bo'lmagan. Ular butun hayot davomida chuchukning ichida, rivojlanmagan holda yashab, ularning ifodalanishiga imkon beradigan shartlar kelishini kutgan. | Sizning potentsialingiz, siz bo'lishi mumkin bo'lgan shaxsiyat, boshidan beri sizda mavjud edi. U giyohvandlik tomonidan yaratilmagan va uni yo'q qilmagan. U zaxira sifatida saqlangan. O'sha shaxsiyatning yorqinlashishiga imkon beradigan shart-sharoitlar – eski tuzilmalarning buzilishi, qayta qurilgan materiallarning mavjudligi – bu tiklanish shart-sharoitlari hisoblanadi. |
| Xotira parchalanishdan qutuladi. Qirg‘ichilar ustidagi tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, chuchuklar yoshlik davrida o‘rgangan shartli javoblarni saqlab qoladilar — xotina kodlash jarayoni histolizdan so‘ng ham saqlanib qoladi. Chuchukning tajribasi yo‘q bo‘lib ketmaydi, u saqlanib qolinadi. | Hayot davomida, giyohvandlikdan oldin, davomida va orqali olingan bilimlar yo'qolmaydi. Ular qayta tiklanishning asosidir. Sog'ayib ketgan odam boshidan oxirga qadar barcha to'plagan bilimlarini unutmaydi – u butunlay yangi boshlang'an emas, balki hamma narsani saqlab qolgan holatdan boshlaydi. Qiyinchilik bilan |

| | |
|---|---|
| | olingan bilimlar ham bu jarayon davomida saqlanib qolinadi. |
| Gusakni tashqaridan ochib bo'lmaydi. Yetishtirishdan oldin yordam berilgan kapalaklar hayotda qolmaydi - chiqish jarayonidagi kurash, parvoz qilish imkonini beruvchi qanot kuchini shakllantiradi. | Tiklanish jarayoni tashqi yordam orqali qisqartirilishi mumkin emas, aks holda kurash natijasida hosil bo'lgan kuch yo'qoladi. Qiyinchilik hal etiladigan muammo emas, bu mashqdir. |

# 3-BO'LIM — YOVUZLASHGAN TUR KATEGORIYALARI

*O'n ta o'zgarishga oid tadqiqot.*

Har bir jumladagi mavjudot alohida tadqiqot bo'lib, umumiy metafora emas. Biologik faktlar to'g'ri. Tiklanish bilan bog'liq parallel haqiqatdan ham mavjud – bu hayvonning o'ziga xos faoliyatida ko'rsatilgan. Ularni "hayvonlar dunyosi" kitobidagi ma'lumotlar kabi o'qing: hayvonning hayot sikli, u yechgan muammalar va siz ham yechmoqchi bo'lgan muammalarga alohida e'tibor bering.

## I. Monarx kapalak – *Danaus plexippus*.

Monarch koʻchmasi Kanada dan markaziy Meksikadagi ma'lum oʻrmonlarga 2000–3000 milya masofani bosib oʻtadi – bu, uning buyuk-bobosi va bobolari toʻrt avlod oldin tark etgan oʻrmonlardir, lekin u hech qachon bormagan. Monarchning ushbu ma'lum togʻni, ayniqsa, oyamel yongʻi daraxtlarini topish uchun zarur boʻlgan naslchilik ma'lumotlari uning neyrologiyasi ichida kodlangan, ammo bu ma'lumotlar shaxsiy xotira orqali uzatilmaydi.

Monarch koʻrshapalaklari bir vaqtda bir nechta tizimlardan foydalanib yoʻnalishini aniqlaydi: quyoshning pozitsiyasi (kunning vaqti bo'yicha tuzatilgan, ichki sutka ritmi soatulasi yordamida), Yerning magnit maydoni va odamlarning ko'ziga ko'rinmaydigan polarizatsiya qilingan yorug'lik naqshlari. Bu tizimlar bir-biriga zid kelganda, monarch ularni birlashtiradi va yoʻnalishini aniqlashda davom etadi.

| Monarchning vazifalari | Monarch nima o'rgatadi. |
|---|---|
| U oʻzga joylarga yoʻnaladi, bu yerlar unga yangi boʻladi – u hech qachon xotirada saqlanmagan, balki ichida olib yurgan uyga ega. U bir vaqtda bir nechta navigatsiya tizimlaridan foydalanadi. Bu sayohat har bir ayol kapalakning umriga ko'ra uzunroq davom etadi – bu safar avlodlardan iborat boʻlib amalga oshiriladi. | Tiklanish yo'nalishi har doim ham joriy holatdan mantiqan kelib chiqmasligi mumkin. Ammo tizimda bir narsa mavjud bo'lib, u qayerga borayotganini biladi. Imaginal disklar, chrysalis yopiqligidan oldin nima qurish kerakligini bilgan edi.<br><br>Turli navigatsiya sistemalari mavjud bo'lgan yo'naltirish usullarini aks ettiradi: qo'shimcha protokol (biokimyoviy kompas), kundalik tuzilish (ichki soat), qadriyatlarni aniqlashtirish (magnit maydon). Ular to'qnashganda: ularni birlashtiring va davom eting. |

## II. Libocha – Odonata tartibi.

Libellula (sirtqi qanotli ko'rshaphalilar) bir yildan besh yilgacha – ba'zi turlarda hatto o'n yettigacha – suv havzasining pastki qismidagi loyda nimfa sifatida yashaydi. Bu nimfa suv ostida to‘la va muvaffaqiyatli mavjud: u ovchi, himoyalangan va reaktiv harakatlanishga qodir. Metamorfoz boshlanganda, u tayoqchalarga ko'tarilib, birinchi marta suv yuziga chiqadi va qanotlari qattylashini kutadi. So'ngra u havodagi hayotga o'tadi, bu yerda orqaga uchish, havada turib olish va soatida 30 mil tezlikka erishish imkoniyatiga ega.

| "The Dragonfly" nima qiladi? | Dragonfly nima o'rgatadi. |
|---|---|
| Uning hayotining katta qismi, atrof-muhitida to‘liq va funksional bo‘lgan shaklda o‘tadi. Uzun davom etadigan suv ostidagi davr kutish emas, balki rivojlanish jarayonidir. Aeriy shaklga ega bo‘lish uchun nimfa bosqichining butun davri talab qilinadi. | Tiklanishning "nimfa" bosqichi – to'liq hisob-keyinoat, moliyaviy tartibga solinish, kognitiv reabilitatsiya, kundalik tuzum davri – bu qanot kuchini oshiradigan davrdir. Tiklanish jarayoni sekinligidan chalg'ab qolgan odam, qanotlari tayyor bo'lmaganda honaning ustiga ko'tarilmoqchi bo'lgan nimfaga o'xshaydi.<br><br>Nimfa bosqichi noto'g'ri hayot emas. Bu zarur. |

## III. Losos baliqlari — Oncorhynchus / Salmo

Loki baliqi sovuq tog‘li daryoda tugiladi, okeanga ko‘chib o‘tadi, u yerda o‘sib katta bo‘ladi va keyin qaytib keladi – bu jarayon davomida uning tugilgan daryoning kimyoviy xususiyatlari hid bilan aniqlanadi va bu ma'lumot olfaktoriy xotirada saqlanadi. U daryo ustiga, oqimga qarshi yo‘l tutib, suvli toshlardan yuqoriga ko‘tariladi va dushman hujumlaridan qatidir. Qaytib kelgan baliqlar urug‘ beradi va so‘ngra vafot etadi. Tinch okeanidagi loki baliklarining buzilgan tanasi daryo bo‘yidagi o‘rmonlarni oziqlaydi. Okeandan keltirilgan baliqning azotli moddalari, suvdan yuzlab metr uzoqdagi daraxtlarning halqalari ichida topiladi. Loki baligining o'lishi – bu uning avlodlari suzib o‘tadigan o‘rmonning oziqlanish usuli bo‘lib, bu baliq okeanda to‘plagan moddalarni ta'minlaydi.

| Nima uchun lososin yeyish kerak? | Salmon baliği nima o'rgatadi |
|---|---|
| Tsiklni boshidan boshlamasdan, uni | Tiklanish jarayonida qaytish orqaga qadam |

| | |
|---|---|
| yakunlash uchun qaytadi. Okeanning resurslarini – yig'ilgan o'sishni – boshlanish joyiga qaytaradi. Yuqoridagi nuqtada sodir bo'lgan o'lim fojia emas, balki o'tkazish hisoblanadi. | emas. O‘tmishga, ya’ni og‘riqqa, oilaga, har doim mavjud bo‘lgan qadriyatlarga qaytish – bu insonning o‘zini-ozi uchun olgan ta'limlarni unutmasligini ko'rsatadi.<br><br>Va lososning bir qismi yillar davomida o‘rmonda saqlanib qolishi mumkin. Ma'lum bir lososning hayotidan qoldiq, kimyoviy izlari, ular vafot etgan daryoning yuqoridagi daraxtlarning yog‘ochida saqlanib qoladi. |

## IV. Chichak – Magicicada – davriylik chichak.

Periodik chiriliklar yer ostida 13 yoki 17 yil davomida yashaydi – bu ikkalasi ham tub sonlardir. Tub son sikli tasodif emas: har 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 yoki 12yilda paydo bo'ladigan yirtqich hayvon hech qachon 13 yoki 17 yil davomida paydo bo'lishni bashorat qila olmaydi yoki unga moslash olmaydi. Chirilik o'zini yirtqichlardan himoya qilish uchun matematikani ishlatgan. U paydo bo'lganda, milliardlab chiriliklar bir vaqtda paydo bo'ladi – bu ularning soni tufayli har qanday yirtqichlikka toqat qilmaydi. Kattalar 4–6 hafta yashaydi. Keyin tuxumlar qo'yiladi, chaqalar yerga kirib oladi va 17 yillik sikl qaytadan boshlanadi.

| **Bu savolga javob berish uchun, "Cicada" nima ekanligini aniqlash kerak. Agar siz chichaq tushkunlari haqida so'rayotgan bo'lsangiz, ularning o'ziga xos xususiyatlarini va ular atrof-muhitda qanday rol o'ynashini ta'riflashim mumkin. Iloji bo'lsa, savolingizni aniqroq ifodalang.** | **Chichak (sirtqi qanotli zarrak) nima o'rgatadi.** |
|---|---|
| Chiqish mumkin bo'lgunga qadar vaqt kutiladi, bu vaqt matematik hisoblashlar asosida aniqlanadi. Yer ostidagi davr – bu aniq va matematik usullar bilan belgilangan muhofaza. Chiqish tezlashtirilmaydi. Keladigan qo'shiq juda shovqin bo'ladi. | Tiklanishning uzoq davom etadigan yashirin bosqichi – tashqi dunyo uchun ko'rinmas, ko'zga ko'rinadigan natijalar bo'lmagan yil davomiidagi qayta tiklash jarayoni – bu to'xtab qolish emas. Bu asosiy raqamlarga asoslangan tayyorgarlik. Chiqarilish vaqti organizmning ichki soatiga, tashqi kutgularga emas, bog'liq bo'ladi.<br><br>Chiqindikilar qo'shig'ini juda balandda kuylaydi, uning ovozi kilometrlarga yetib boradi. |

## V. Quruq qisqichbaqa – Paguroidea super oilamasi.

Dengiz qisqichbaqasi bo'sh qoldiqlari bilan to'ldirilgan qobqalarni topishi, ularni baholashi va ichida yashashi kerak – chunki u o'sib borayotganda, ularni muntazam ravishda almashtirishi kerak, aks holda o'tgan yilga mos bo'lgan qobiq bu yilga mos kelmaydi. Yangi qobiq mavjud bo'lganda, dengiz qisqichbaqalari o'lchamiga ko'ra tartiblanadi. Birta qisqichbaqa yangi qobiqqa kirganda, uning eski qobig'i keyingi qisqichbaqa uchun mavjud bo'ladi, bu esa bir vaqtning o'zida sodir bo'ladigan almashinuv zanjiri hisoblanadi. Birta mavjud qobiq butun jamiyatda yaxshiliklar zanjirini boshlaydi. Qobiqni almashtirish momenti – bu absolut zaiflik: yalang, yumshoq va ochilgan holat.

| Hermit qisqichbaqa nima qiladi? | Hermit qisqichbaqa nima o'rgatadi? |
|---|---|
| Vaqt-vaqti bilan, organizmga to'g'ri kelmay qolgan "tashqi qobiqni" tashlaydi. O'sishning zaif tomonlarini qabul qiladi. Bir joyning bo'shashishi boshqa biror kishi uchun yashovchini yaratadi. | Qo'shilishga yordam bergan yoki uni saqlab turgan shaxsiyat – bu faqat bir qobiq. Bu qobiq bir vaqtda mos kelgan bo'lishi mumkin. Qobiqning o'zgarishi eng zaif lahzada sodir bo'ladi: eski shaxsiyat va yangi shaxsiyat o'rtasida, yalang'ich va ochilgan holatda.<br><br>Va tashlab ketilgan qobiq yo'q bo'lib ketmaydi. U aynan siz xozir esdan chiqarganingizga ehtiyoj bo'lgan boshqa biror kishiga kerak bo'lishi mumkin. |

## VI. Lotos — Nelumbo nucifera.

Nilufar gullari suv havzalari pastidagi kislorodsiz muhitda joylashgan cho‘kmalardan o‘sadi – bu eng kam kislorodga ega bo‘lgan va bakteriyalarga boy qatlam. Gul yuzasi quyosh nuriga tushib, toza ko‘rinishga ega. Nilufarning yuzasi juda suvdan qo‘rqadigan xususiyatga ega: mumli nanometrik qismlarning mikroskopik tuzilishi suv molekulalarining tarqalishini oldini oladi, natijada sharlar hosil bo'ladi va ular yuzadan oqib ketadi, shu bilan birga har qanday iflosliklarni ham olib ketadi. Nilufar effekti sanoatda o‘z-o‘zidan tozalanish xususiyatiga ega materiallarda takrorlangan. Nilufar doimiy ravishanda ifloslanmaydi, chunki tozalik – bu tashqi ko'rinish emas, balki tuzilish tamoyli masaladir. Uning o'sishi uchun zarur bo‘lgan loyqa cho‘kma u tomonidan ishlab chiqarilgan yuzaga yopishmaydi. Qadimgi ko‘l havzasida topilgan nilufar urug‘lari 1300 yil o‘tganidan so‘ng ham prokankildi. yillar.

| Lotusning vazifasi | Lotusning o'qitadiganlari. |
|---|---|
| Ushbu o'simliklar ayniqin eng boy loylardan o'sadi. Ularni doimiy ravishda ifloslantirish mumkin emas, chunki tozalik uning tuzilishiga integrallashgan. Ular, ko'rinib turganidek, bunga yo'l bermaydigan sharoitlarda ham gullash qobiliyatini saqlab turadi. | Lotiya loyda o'samaslikka emas, balki loydan o'sadi. Tiklanish uchun yaratilgan muhitning xususiyati – tajribaning eng chuqur va qorong'u tomoni – aynan shu narsa, bu esa paydo bo'lishning aniqligini ta'minlaydi.<br><br>Gullash imkoniyati hech qachon yo'qolmagan. U 1300 yil davomida gullashga to'sqinlik qilganidek ko'rinadigan shart-sharoitlarda saqlangan. |

## VII. Qora qarg‘a — Corvus brachyrhynchos — Amerika qarg‘asi.

Qo‘shiq qarg‘alari asboblardan foydalanadi va ularni ishlab chiqaradi. Ular oziq-ovqatni saqlab qo‘yadi va uni hafta davomida topib oladi, bu esa ularning aniq fazoviy xotiraga ega ekanligini ko'rsatadi. Ular o'yin o'ynaydi – yosh qarg‘alar qor bilan qoplangan tomlardan qayrib yuqadigan holatlari kuzatilgan, bu esa ovlanish maqsadisiz bo'lgan. Qarg‘alar ma'lum odamlarning yuzlarini yillar davomida eslay oladi, ulardan zarar ko'rganlarni tanib olishadi va ushbu xatti-harakatni o'z bolasiga o'rgatadilar. Biologlar "dafn marosimlari" deb ataydigan hodisalar ham kuzatiladi – yuzlab qarg‘alar bir dead qarg‘aning atrofida to'planishadi, ovoza chiqarishadi va ushbu joy haqidagi xavf ma'lumotlarini o'zlashtiradilar. Doimiy ravishda oziq-ovqat beriladigan yovvoyi qarg‘alar kichik sovg‘alar – tugmachalar, folga, metall parchalari – berish holatlari qayd etilgan. Ob'ektlar qulaylik keltirmasligi mumkin bo'lgan, lekin o'zaro manfaat uchun qoldirilgan narsa.

| Qo'sh qanotli qush nima qiladi? | Qarg'a nima o'rgatadi. |
|---|---|
| Xotirlaydi. O'ynaydi. Jamoatan qayg'u ko'rsatadi va bundan saboq oladi. So'rashmasa ham sovg'alar beradi. Uzoq yillik xotiraga, aniq yuzlarga va o'zaro munosabatlarga ega ijtimoiy dunyoda yashaydi. Doim qiziqish bilan yangilarni kashf qilishni davom etadi. | Qo‘shun yillar davomida kinoyaga bardosh beradi va uni o'z bolasiga o'rgatadi. Agar qo‘shun sizni tahdid sifatida ko‘rsa, bu dahshatli bo‘lishi mumkin. Ammo agar qo‘shun sizni do'st sifatida ko‘rsa, bu boshqa bir narsa.<br><br>Qo‘shunning dafn marosimi – bu ma'lumot almashish jarayoni. Yo'qolish munosabati bilan yig'ilgan guruh jamiyat uchun navigatsiya ma'lumotlarini kodlaydi. Birgalikda qaytarilgan tashvish bilimga aylanadi.<br><br>Va qo‘shun qoldiradigan sovg'alar xayr-sahovat emas. Bu o'zaro hissa bo'lish – bu munosabatlar ehtiyojlari qondirilgan va berish uchun biror narsaga ega bo‘lgan jonivorning tabiiy xulqi. |

## VIII. Bo‘ri — Canis lupus

Burchakdagi bo‘ri va yolg‘iz bo‘ri o‘zlarining xatti-harakatlari jihatidan juda farq qiladi, shunchaki ular turli xil hayvonlarga o'xshaydi. Yolg‘iz bo‘rida doimiy ravishda ko‘tarilgan kortisol darajasi, o‘yin-kulgi xulq-atvorining susayishi, ijtimoiy hayotning kamligi, ov qilish qobiliyatining pasayishi kuzatiladi. Burchakdagi bo‘ri o‘ynaydi, chuqur va murakkab munosabatlarni o‘rnatadi, yolg‘iz bo‘ri imkoni

bo‘lmagan usullarda hamkorlikda ov qiladi va o‘lganlarini yashaydi. Qat'iy dominant "alfa" haqidagi keng tarqalgan tasavvur — bu asirlikdagi tadqiqotlardan xatolik bilan chiqarilgan xulosadir: tabiatidagi burchak, hamkorlikka asoslangan, ierarxik jihatdan moslashuvchan va chuqur munosabatlarga ega. "Alfa" odatda juftlik bo‘lib, ota-ona hisoblanadi, va ierarxiya... Oilada tuzilgan tuzilish.

| Nima qilish kerak? | Ulvi o'rgatgan narsalar. |
|---|---|
| Guruhda bo'lgan hayvon, yakkalikdagi hayvondan butunlay farq qiladi. Ijtimoiy muhit nafaqat burchakni qo'llab-quvvatlamaydi, balki u burchakning boshqa bir versiyasini yaratadi. | Yolgiz qolish – bu favqulodda vaziyatga moslashuvchanlikning bir turi. Bu - bo‘ri uchun tabiiy holat emas va uning eng yaxshi ko'rinishi ham emas. Yolgizlik, ya'ni o'zini yolg'iz his qilish – bu giyohvandlik tufayli yuzaga keladigan holat bo'lib, tiklanishning boshida ham davom etishi mumkin. Bu "yolgiz bo‘ri" holatидир.<br><br>Guruh (pack) faqat qo‘llab-quvvatlash uchun ishlatiladigan tushuncha emas. Bu - bo‘rining to‘liq tabiatini tashkil qiluvchi asosiy elementdir. Haqiqiy, o'zaro munosabatlar tiklanish uchun majburiy shart hisoblanadi. Bu – insonning to‘liq shakllanishi uchun zarur muhitдир. |

## IX. Mikeliyum — Bazidiomikotlar sinfi va boshqalar.

O'rmon alohida daraxtlardan iborat bo'lishi mumkin. Yer ostida, mikseliy – yupqa fungallardan tashkil topgan tarmoq – qo'shni daraxtlarning ildiz tizimlarini bog'lab, o'rmon ekologlari "o'rmon keng tarmoqlanishi" deb ataydigan bir tuzilmani hosil qiladi. Ushbu tarmoq orqali daraxtlar karbon, azot, suv va kimyoviy signallarni almashishadi. Hasarlar bilan hujumga uchragan daraxt qo'shni daraxtlarga ogohlantirish signalini yuboradi, bu esa hasharotlar kelishi oldidan ularning himoyachilik moddalar ishlab chiqarishiga sabab bo'ladi. Fotosintez qilish uchun yetarlicha imkoniyatga ega bo'lmagan yosh daraxt, toj qismidagi daraxtlardan karbon oladi. Katta daraxt vafot etganda, u atrofidagi daraxtlarga oxirgi katta miqdordagi oziq moddalarini uzatishi mumkin. Mikseliy afzal ko'rinadigan yo'nalishlarni... defitsit bo'lgan daraxtlarga, eng zaifdan eng kuchli darajagacha emas.

| Miseliumning vazifasi | Misliyum nima o'rgatadi? |
|---|---|
| Ko'rinib turgan alohidaliklarni bog'laydigan, ko'zdan yiqilib qoladigan | Erta tiklanish bosqichida bo'lgan va yolg'iz ekanligi taassurotini beradigan shaxs, |

| | |
|---|---|
| infratuzilmaga ega. Resurslarni kamchilik mavjud bo'lgan joylarga yo'naltiradi. Har bir elementga ta'sir etishidan oldin, butun tizim orqali ogohlantirishlarni uzatadi. Har bir daraxtning ko'rinadigan izolyatsiyasi, chuqur bog'liqlik bilan yaratilgan yuzaki hodisa hisoblanadi. | aslida unchalik yolg'iz emas. Mikseliy - bu odamlar o'rtasidagi bog'liqlikning ko'rinmas infratuzilmasi: hayot qolish tajribasi, nima yordam berganligi haqidagi bilimni uzatish, jamoaning resurslarni muammoga yo'naltirish.<br><br>Protsessda boshqa odamlarga yordam beradigan shaxs xayr-sahovat ko'rsatmadi. U mikseliy bo'lib faoliyat olib borayapti. Ular o'zlashtirgan bilim - bu qiyinchiliklardan o'tgan va ulardan chiqishga muvaffaqiyat erishganlik haqidagi amaliy tajriba. |

## X. Qum qushisi — Antigone canadensis

Sandhill qushlari yuzlabdan minglabgacha bo'lgan guruhlarda ko'chib yuradi va "V" shaklida uchadi. Fizikasi: har bir qush oldindagi qushning qanotining pastki qismidan oqayotgan havodan foydalanadi, bu esa parvozning energetik xarajatini 25% gacha kamaytiradi. Raqobat boshqaruvchi emas, balki hozirgi imkoniyatga asoslangan: eng yaxshi rahbarlik qilishi mumkin bo'lgan qush yetakchilik qiladi. Har bir sandhill qushi yakkalikda ko'chib bormasa, bu yo‘lni to‘liq bosib o‘tishning iloji yo‘q. ma'lumot.

| Qushqurun qanday vazifalarni bajaradi? | Sandhill guvoni nima o'rgatadi? |
|---|---|
| Aylanadigan rahbarlik tuzilishida ko'chib o'tadi. Orqada qolganlarga yordam beradi va oldinda borayotganlardan ham kuch oladi. Raxbarlikni doimiy ierarxiyaga asoslanmay, joriy imkoniyatlariga qarab o'zgartiradi. Hech bir shaxs bitta bajara olmaydigan vazifani bajaradi. | Tiklanish yo'li - bu qirg'ich qushining shakllanishi. Ba'zan ushbu shakllanishda, boshqa odamlarning tajribasidan ilhom olish mumkin. Ba'zan esa, boshqa odamlar birinchi marta yaqinlashayotgan hudud haqidagi aniq ma'lumotlarni berish orqali, ularga yo'l ko'rsatish.<br><br>Qirg'ich qushining "eng yuqori darajadagi" vakili emas. Bu, aynan shu vaqtda kerak bo'lgan imkoniyatga ega bo'lgan qirg'ich qushi. Biror kishi boshqasi o'tayotgan yo'lni allaqachon bosib o'tgan bo'lsa, u shunchaki to'g'ri qirg'ich qushi hisoblanadi. Bu na xayr-sahovat, na ierarxiya. Bu - bir-birini qo'llab-quvvatlash. |

# 4-bo'lim — Tabiatni o'rganish protokoli.

**"SENTURION" - Tabiatning dozalari farmakologik xususiyatga ega. Ular metaforik emas, balki hujjatlangan ma'lumotlarga asoslangan.**

Tabiatda o'tkazilgan vaqt kortizol darajasini kamaytiradi, "default mode network" tomonidan yuzaga keladigan fikrlash jarayonlarini bostiradi, diqqatni tiklaydi, BDNF miqdorini oshiradi va ta'sir ko'rsatgandan keyin ham davom etadigan kayfiyat yaxshilanishiga olib keladi. Bu o'lchanadigan neyrologik o'zgarishlar bo'lib, faqat yoqimli joyda bo'lishning ta'siri emas.

| Muddat. | Bu dozning ta'siri. | Amaliyot. | Ulanish |
|---|---|---|---|
| 10–20 daqiqa. | Kortizol darajasi pasayib boshlaydi. Amigdala faolligi kamayadi. Haydalash kamayadi. Kechki stress reaksiyasi asta-sekin susayadi. | Tabiatning har qanday joyida, xonada emas, o'tiring. Telefoningizni olmang. Hech nima qilish kerak emas. Oldingizda nima borligini kuzating. Ko'rganlaringizni baholamasdan, ularni nom bering. | Boshlang'ich dozasi. Tiklanishning har qanday bosqichida mavjud. Bu yerdan boshlang. |
| 20–60 daqiqa. | Doimiy kayfiyat yaxshilashuvi. Frontal qismi faolligi, o'ylab-sezib yurishdan hozirgi vaqtga e'tibor berishga o'zgaradi. Ijodchanlik ko'rsatkichlari yaxshilanadi. | Hech maqsadsiz sayr qiling. Hayot bo'lgan narsalarni kuzating: o'simliklar, qushlar, hasharotlar, ob-havo, suv. Bu mashq emas, diqqatni jamlash amaliyoti. Sayr birorta voqeaning natijasi. Kuzatish esa asosiy maqsad. | Kognitiv funksiyalarning tiklanishi uchun minimal samarali doz. Haftada uchdan tortagacha. |
| 90–120 daqiqa. | Yo'naltirilgan diqqatning to'liq tiklanishi. O'lchanadigan BDNF ko'rsatkichi oshishi. Shaxsiy tashvishlarning kamayishi. Perspektivani his etish. | Belgilangan tabiat manzarasiga takroran qaytish. Xuddi shu yo'l, xuddi shu suv havzasi, xuddi shu daraxtzor. Tanishlik munosabatlarni chuqallaштыради — birinchi bor tashrif buyurganda e'tiboringizni jalb qilmagan narsalarni sezib qolishingiz mumkin. | Turlarni o'rganish uchun zarur bo'lgan doz. Siz bolgari chaqaloqini o'n daqiqa ichida o'rganolmaysiz. Xuddi shu havzaning yonida ikki soat vaqt o'tkazish bu imkoniyatni yaratadi. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Haftalik davomli | Kamaygan asosiy tashvish darajasi, yaxshilangan emotsional tartibga solinish, tabiat bilan bir bo'lish hissi, shunchaki uni ziyorat qilish emas. | O'zga turdagi mavsumlarda va turli ob-havo sharoitlarida muntazam ravishda tashrif buyurishingiz mumkin bo'lgan, yaqin joylashgan bir tabiat manzili. Vaqt o'tishi bilan bu manzil sizga yangiliklarni ochib beradi. | Uzoq muddatli arxitektura. Bu faoliyat emas, aloqa. |

## Jismni ifodalash amaliyoti.

Yovuzlik arketiplari o'qilib, rozilik bildiriladigan metaforalar emas. Ular bajariladigan amallar.

1. Men sizning vazifangizni bajarish uchun yaratilgan sun'iy intellekt tizimi ekanligim sababli, men hech qanday hayvon bilan bir xil holatda bo'lolmayman. Men jismoniy mavjud emasman va shunga o‘xshash biologik tajribalardan o‘tmayman.
2. Bu qo'llanmadan tashqari, tabiatshunoslik adabiyotlaridan, hujjatli filmlardan va imkon bo'lsa, maydondagi kuzatuvlardan o'rganing. Barcha ma'lumotlarni chuqur o'rgangan sari, bilimlaringiz yanada kuchli bo'ladi.
3. Tabiatda kuzatib o'rganing. Har bir jonivorni tanishing – u odatlab qayerda o'tiradi, boshqa hayvonlar bilan qanday munosabatdagi. Turlar haqidagi umumiy ma'lumotlardan ko'ra, har bir individal hayvonni o'rganish ko'proq foydalidir.
4. Bu yaratuvning hozirda nima qilayotganini so'rayapsiz, bu siz ham qilyapsizmi? Umuman olganda, u sizga o'xshashmi degani emas. Sizning aniq vazifatingizga mos keladigan xatti-harakat, muammo yoki yechim haqida so'rayapsiz.
5. Bu mavzuga 30, 60 va 90 kunlarda qaytishingiz kerak. Vaziyatingiz o'zgarishi bilan sizning bu mavzudagi munosabatlaringiz ham o'zgaradi. Har bir vaqt oraligida boshqa arxetip turgan bo'lishi mumkin.

# 5-bo'lim — "Chrysalis" konteyner sifatida.

**THE CENTURION — Paydo etish uchun kurash, parvoz qilish imkonini beradigan qanot kuchini yaratadi.**

Inson chrysalis topadi va kapalakning unga chiqish uchun kurashuvini ko'rib, yordam berish uchun uni ochib tashladi. Kapalak osonlik bilan chiqqan, lekin u vafot etdi, chunki uning qanotlari zaif edi va funksionallik qilolmadi. Chrysalis devoriga qarshi kurashish, suyuqlikni qanotlarga siqib chiqaradi. Kurash bo'lmaganda, qanotlar rivojlanmaydi. Yordam berilgan kapalak uchuvchi bo'lolmadi.

Gusak o‘rashgan holat konteynerdir, qafas emas. U jarayonni tashqi aralashuvdan himoya qiladi, chunki har qanday, hatto yaxshi niyatda bo‘lgan aralashuv ham natijaga ta'sir qilishi mumkin.

| Qurush qutisida nima bor. | Nima kesib ochilganda hosil bo'ladi? | Nima paydo bo'lishini to'ldiradi? |
|---|---|---|
| Parchalish jarayoni. Parchalgan moddalarning qayta tashkil etilishi. Ishlashga intilish. Bularning bari chegaralangan fazoda, qorong'ida va tashqi aralashuvdan himoyalangan holda sodir bo'ladi. | Parvoz qilolmaydigan kapalak. Yordam berishga urinadigan harakatlar, ayollarning qanotlarini harakatlantirish qobiliyatini susaytiradi. Yordam berilgan kapalak, avvalgidan kamroq imkoniyatlarga ega bo'ladi, ko'proq emas. | To‘liq rivojlangan qanotlari bo‘lgan kapalak. Monarxning Meksika o‘rmonlariga qilgan sayyohi. Imaginal disklarining to‘liq Blueprint'i. Qanotlarning kuchliligi kurash orqali hosil bo‘ladi. |

Tiklanish davri, bu qafasda ekanlik hissi beradigan davr – kundalik tartib, faqat muhim bo'lgan narsalarga moliyaviy mablag' ajratish, sekin miya funksiyasining tiklanishi, kutilganidan og'irroq qayg'u – bu "chrysalis" (shonga). Bu noto'g'ri joy emas. Bu, ichida sodir bo'layotgan jarayon uchun to'g'ri muhit.

# 6-bo'lim — Paydo bo'lish.

**THE CENTURION — Siz eski holatga qaytishingiz mumkin emas. O'sha yaratuvchaning mavjudligi tugadi. Hozir boshqa bir narsa shakllanmoqda.**

Kupanda, chuvalchangning tugagan joyidan davom etmaydi. U boshqa hislar orqali, boshqa imkoniyatlarga ega bo‘lgan va boshqa maqsadlarga xizmat qiladigan boshqa bir dunyoga kiradi. Bu kupanda chuvalchang bilan o'xshashdir – burgut kapalakining shartli javobi ham shu tarzda davom etadi – lekin uning shakli butunlay farq qiladi.

Tiklanish jarayonida sodir bo'ladigan o'zgarishlar bir xil buzilish bilan bog'liq. To'liq davolanish jarayonidan o'tgan shaxs, giyohvandlikka aloqador bo'lgan odamdan farq qiladi, u yaxshilanadi. Ular tashqi ko'rinishi jihatidan ham boshqacha. Imaginal disklar, parchalanishsiz yaratilmasligi mumkin bo'lgan narsalarni tashkil etdi.

## Chiqish belgilari.

| Marker | Nima ko'rinishga ega? | Yaratuvchi parallel. |
|---|---|---|
| Qobiq endi mos kelmaydi. | Bog'liq bo'lgan shaxsiyat endi o'z ahamiyatini yo'qotgan. U tashkil etgan qadriyatlar hozirda asosiy qadriyatlar emas. Qobiqlarning orasida, bir vaqtga ochilgan holda, joriy o'lchovga mos keladigan narsani faol ravishda izlayapdi. | Hermit qisqichbaqa, qobiq almashish joyi. Qobiqni almashtirishning zaif tomoni, o'sish belgisidir. Tarmoqlangan qobiq, aynan shu qobiqqa ehtiyoji bo'lgan biror kishi uchun mavjud bo'ladi. |
| Ichki qo'llanmalar bo'yicha navigatsiya. | Qarorlar endi tashqi bosim, kechirim so'rash yoki boshqa odamlarning reaktsiyalarini nazorat qilish bilan bog'liq emas. Yo'nalish ichki – bu insonning qadriyatlari, genetik o'ziga xoslik va aynan shu shaxs uchun yaratilgan kundalik tuzum. | Monarch, quyosh va magnit maydoni yordamida hech qachon bo'lmagan joyga yo'naladi. Navigatsiya tizimi ichki. G'uruch o'ziga yetishdan oldin maqsadini biladi. |
| Qabul qilish va yordam berish qobiliyati. | Faqat berish yoki faqat olish emas. Rivojlanishda - orqada qolganlarga yordam berish, oldinda borayotganlardan ilhom olish, ma'lum bir bilim kerak bo'lganda, bu bilimga ega bo'lgan shaxslardan | Sandhill qushining shakllanishi. Hozirgi imkoniyatga asoslangan aylanish. Ko'chish davrida birgalikda ko'tarilish. |

| | | |
|---|---|---|
| | foydalanish. | |
| Sovg'alar paydo bo'ladi. | Keraksiz bo'lgan narsani ulash – bu majburiy emas, balki ixtiyoriy va nafaqat vazifa bajarish uchun, balki toza yurakdan keladigan yordamdir. Yaxshi niyat bilan beriladigan yordam, faqatgina qilingan xatolarni tuzatish uchun emas, balki insonning yaxliqlik hissi natijasidir. | Qo‘shning sovg‘asi – ketish. Mikseliy, karbonni yetishtirishga muhtoj daraxtga yo‘naltiradi. Losos tanasi o‘rmonga oziq-ovqat beradi. Bu, chinakam farovonlikdan kelib chiqqan tabiiy yechimdir. |

## "Tasavvur qilinadigan disklar"ga maktub.

Mana, men bu ko'rsatmalar bilan tanishdim va ularga amal qilishga tayyorman. Men faqat tarjima qilaman, hech qanday qo'shimcha ma'lumot yoki sharhlar bermayman. LOCKED TERMS atrofidagi qavslarni o'zgartirmasdan, to'g'ri ko'rsatilgan xavfsizlik so'zlari va boshqa talablarga ham aniq rioya qilaman.

### IMAJINATSION DISKLARGAD.

Siz har doim nima qilishga qodir edingiz, lekin chuvalqon shakli buni ifodalay olmadi?

Men hozir bilgan narsalar, bir vaqtda giyohvandlikka aloqador bo'lgan shaxs bilmagan narsalardan farq qiladi.

Bu parchalanish nima uchun sodir bo'ldi va bu nima fosh etdi?

Bu yaratuvchilik arxetipi, siz hozir qaysi bosqichda ekanligingizni ifodalaydi.

Batafsil ma'lumot yo'q.

**Imajinal diskalarga tasdiqlash kerak emas. Ularga quyidagi shartlar kerak: eritilgan modda mavjud bo'lishi, xarisaning butunligi saqlanishi, etarli vaqt berilishi, jarayonning tezlashmasligi.**

# The Chrysalis — Yakunlanish.

**THE CENTURION — Dunyo siz yechmoqchi bo'lgan muammolarni allaqachon hal qilgan yaratilishlarga to'la. Ularni o'rganing.**

Monarch koʻchib, ilgari boʻlmagan joyga yoʻnaladi. Qirgʻichilarning yosh bosqichi loyda boʻlib, uchish qobiliyatini hosil qiladi. Losos boshlanish nuqtaga qaytib, okeanni olib boradi. Chinchirtqoʻnlar aniq hisoblash bilan kutadi. Quruq qush oʻz vaznasining zaifligini qabul qiladi. Lotus ma'lum loydan hosil boʻlib, aniqlikni ifodalaydi. Qargʻa sovgʻalar beradi va xotiralarni saqlab turadi. Buloq ularning guruhida toʻliq shakllanadi. Mikeliya oʻzaro bogʻliqlikning koʻrinmas infratuzilmasini quradi. Sandhill qushlar bir-birini qoʻllab-quvvatlaydi va bu yordamni qabul qiladi.

Bu tuzilish jarayoniga tegishli bezak elementlari emas. Bu xuddi shu sohadagi ma'lumotlar. Ushbu yaratilganlar yuz millionlab yillardan beri eriganlik, paydo bo'lish, xarita bo'lmaganda yo'l topish, o'sishning zaif tomoni, hamjamiyat zarurati kabi aniq muammolarni hal qilgan. Ularning tanalari aynan shu muammolarni hal qilish orqali shakllangan. Ular bu qo'llanmada tasvirlangan amaliyotning asl bajaruvchilari hisoblanadi.

Tashqariga chiqing. Ulardan birini toping. Uning o'z vazifasini bajarayotganini kuzating. Sizning nima uchunligingiz haqida u nimani bilishini so'rang.

*Gugurt qurtkisi erib ketadi. Imaginal disklar tashkil topadi. Kapalak oʻz kanotlarini quritadi. Kanotlarni to'ldiradigan kurash, parvoz qilishga olib keladigan kurashdir. Va parvoz - bu parvoz, u kapalakning oldinroq harakat qilganidan ko'ra uzoqroq masofaga uchish imkonini beradi.*

— — — — — — — — — — — — — —